Extrait du Tetart Stephane - naturopathe

http://tetart.com/?Un-bon-extracteur-de-jus-a-moins

Un bon extracteur de jus à moins de 230 Euros, est-ce possible ?

- Jus de légumes et smoothies -

Date de mise en ligne : mardi 9 juin 2015

Description :

Il n'y a plus de doute sur l'intérêt pour la santé des jus de légumes... Hélas, beaucoup sont rebutés par le prix de ces machines et doutent, avec raison, de la qualité des marques exotiques que l'on trouve sur internet... Après avoir questionnés de nombreux utilisateurs et fait moi même plusieurs tests, j'ai trouvé la perle rare : une machine à moins de 250 Euros capable de faire les jus pour toute la famille tous les jours de l'année sans faiblir. Mieux, j'ai un truc pour l'avoir à 224 Euros !!! Bilan après 8 mois d'utilisation.

Copyright © Tetart Stephane - naturopathe - Tous droits réservés

Il n'y a plus de doute sur l'intérêt pour la santé des jus de légumes... Hélas, beaucoup sont rebutés par le prix de ces machines et doutent, avec raison, de la qualité des marques exotiques que l'on trouve sur internet... Après avoir questionnés de nombreux utilisateurs et fait moi même plusieurs tests, j'ai trouvé la perle rare : une machine à moins de 250 Euros capable de faire les jus pour toute la famille tous les jours de l'année sans faiblir. Mieux, j'ai un truc pour l'avoir à 224 Euros !!! Bilan après 8 mois d'utilisation.

Il s'agit du Greenis, commercialisé par Force Ultra Nature. C'est un extracteur de jus vertical, compact, silencieux et qui offre toutes les fonctions demandées à un extracteur (détails plus loin). Il est commercialisé à moins de 250 Euros, mais il est possible de l'avoir pour 224 Euros, avec l'astuce donnée plus bas.

Que vaut-il au quotidien ? Bilan d'un test intensif de 8 mois et plusieurs démonstrations.

Il aura avalé plus de 500 kg de légumes au totale en 8 mois, soit 2 kg par jour, et se porte comme un charme !

Description :

- **Puissance et vitesse de rotation** : L'extracteur de jus Greenis à une vitesse de rotation de 65 tours/minute. Les légumes ne sont jamais chauffés lors de l'extraction, même lors d'une utilisation longue. Sa puissance de 150w peut sembler basse, mais force est de constater qu'il bloque très rarement, et qu'il suffit d'appuyer sur marche arrière pour le débloquer.
- **Silencieux**, il aune émission sonore très raisonnable à l'oreille (entre 30 et 50 décibels selon le constructeur). On

Copyright © Tetart Stephane - naturopathe

peut se parler en faisant le jus... Où le préparer tôt sans réveiller personne.

- **Nettoyage rapide** : Appréciable pour ceux qui se font plusieurs jus par jour, il est équipé de raclettes de nettoyage intérieures, ce qui fait qu'on peut faire de grande quantité en continue et qu'il est possible de rincer l'intérieur sans le démonter. Je fais quotidiennement le jus pour 5 personnes, et il m'est arrivé de faire du jus devant 40 personnes lors de certains ateliers. Ceci permet de ne faire le nettoyage complet qu'une fois tous les 2-3 jours. Mais attention, il ne faut pas oublier de le rincer immédiatement après avec de l'eau chaude. Greenis recommande qu'un seul nettoyage hebdomadaire. Toutefois, si vous mettez des légumes à fibres épaisses (céleri par exemple) sans les découper en petit morceaux, il peut être nécessaire de le démonter pour le nettoyer, car les fibres peuvent s'accumuler. Il en est de même si vous ne le rincez pas immédiatement après avoir utilisé des agrumes. Le démontage-nettoyage est très rapide. En 5 minutes c'est fait, moins de 2 minutes en se dépêchant.
- **Bol sans bisphénol A (BPA)**, bien sur. C'est une donnée à toujours contrôler quand on choisi un appareil qui sera en contact avec les aliments (blenders et autres).
- **Encombrement limité**, avec une largeur de 18 cm et une longueur de 23 cm (hauteur 48cm tout monté) il reste dans un coin du plan de travail sans déranger. Je l'ai planqué dans un coin (voir photos), de cette façon il est toujours disponible sans manger trop de place sur le plan de travail, important, car ce n'est pas le cas de toutes les marques. Le poids est de 6,5 kg, tout monté, cela permet de le bouger pour nettoyer autour.
- **Accessoires** : Il est livré avec 2 pichets gradués, un pilon pour pousser les légumes bloqués, deux tamis (fin et gros), un kit à tofu, un bouchon pour garder le jus dans le corps et une brosse de nettoyage (voir photo ci-dessous). Il est aussi livré avec un fascicule "les jus qui guérissent", assez complet.
- **Garantie 2 ans en France**. Ce n'est pas la plus longue période, mais par contre Force Ultra Nature est bien situé en France et existe depuis des années, rassurant. Pour l'avoir testé, le SAV s'est montré réactif : on peut parler à des vrais humains au téléphones !
- **Coloré**, il est proposé en France blanc, noir, rouge et gris métallisé (voir photo).

Vous trouverez une vidéo de présentation du Greenis sur le site Force Ultra Nature.

Première utilisation : J'ouvre la boite et fait le montage sans lire le mode d'emploi (ce que je vous conseil de faire quand même). C'est plutôt intuitif (mais j'ai déjà utilisé plusieurs extracteurs), même si cela demande de faire les bon mouvements. Dans l'ordre, je mets sur la base : Le corps transparent, les raclettes satellites, le tamis (bien l'encliqueter), la vis de pressage (idem) et enfin le couvercle de sécurité. Ce dernier doit être positionné le point blanc en face du repaire à droite, puis tourner dans le sens horaire. Si tout à bien été monté avant pas de problème, dans le cas contraire il n'est pas possible de viser le couvercle et donc la sécurité empêche le moteur de tourner. Pas de risque de montage de travers à priori. Et voilà ! Ne pas oublier les deux pichets à jus sous chaque sortie. Je rince quelques carottes, j'appuie sur le bout (hélas derrière, mais on s'habitue très vite et on le trouve sans problème). Et hop, crunch, crunch, crunch : il avale joyeusement les carottes, une à la fois et un beau jus orange sort à droite, tandis qu'à gauche la pulpe remplis l'autre pichet. La plupart du temps, il n'est pas nécessaire de les couper.

Moins de dix minutes se sont écoulées entre l'ouverture de la boite et mon premier jus :-). Le Greenis est plutôt instinctif d'utilisation.

Au quotidien : Le matin je fais un jus pour deux personnes en 3 minutes (j'attends encore quelques secondes pour avoir les dernières gouttes) et en 6 minutes pour 5, soit un litre de jus pour 2 kg de légumes pressés. Les légumes donnent plus ou moins de jus : 1 kilo de carotte donne environ 450 à 500 ml de jus (les carottes peuvent être plus ou moins juteuses). Mon ancien extracteur horizontal, en extrait un peu plus, 460 ml, mais en 6 minutes et surtout je dois le nettoyer tout de suite. Il m'est arrivé de faire le jus pour 40 personnes en 15 minutes !

Copyright © Tetart Stephane - naturopathe

Le matin où le temps est compté, le gain de temps des extracteurs verticaux est considérable et permet de prendre un jus de légume sans se retarder.

Un robinet amovible fourni peut être monté afin de bien mélanger les jus de plusieurs légumes ou fruits. Attention toutefois que le liquide ne dépasse pas trop le haut de la grille du bas. Dans ce cas le liquide passe par l'intérieur, se faufile sous la vis à jus et sort par le dessous du bol translucide. Le robinet permet aussi de limiter au maximum l'oxydation du jus. Toutefois celui que j'ai a une légère fuite qui fait que je suis obligé de toujours laisser un pichet dessous. L'étanchéité du raccord avec le bec verseur pourrait être retravaillé, mais ces quelques goutte n'enlèvent pas l'intérêt de ce robinet. Le jus se conserve plusieurs heures sans problème, contrairement à celui d'une centrifugeuse qui doit être consommé tout de suite.

Le jus contient un peu de pulpe car les raclettes de nettoyage en fait tomber une partie dans le jus. Si vous souhaitez un jus sans pulpe, vous pouvez mettre une passoire (ou le tissu du kit à tofu fourni). Vous perdrez alors quelques ml. Mais le résultat est délicieux.

Le nettoyage rapide : Appelé aussi le nettoyage automatique. Une fois terminé mon jus, je verse lentement un petit litre d'eau chaude (après avoir bu le jus ou en mettant un autre pichet) pour le rincer. De la pulpe sort encore et je suis obligé d'enlever celle qui reste à l'intérieur du bec à l'aide d'une petite tige en bois. Encore 2-3 minutes (mais on peut faire autre chose pendant le rinçage)... Et le Greenis peut rester comme ça jusqu'au soir ou au lendemain. J'utilise l'eau de rinçage pour arroser mes plantes.

Le gain de temps par rapport à un extracteur sans raclette d'auto-nettoyage ou une centrifugeuse est indéniable.

Le nettoyage complet : Une fois tous les 2-3 utilisations, jusqu'à une fois par semaine il faut faire le nettoyage complet (en fonction du niveau de maniaquerie, de la quantité de fibre accumulée et du temps ;-). Le démontage prends 10 à 30 secondes. On rince la plupart des éléments et on sort la brosse uniquement pour la grille du bas. Le nettoyage complet se fait entre 2 et 5 minutes. Tous les éléments peuvent passer au lave-vaisselle, mais il faut obligatoirement nettoyer la grille à la brosse avant (1 bonne minute). Puis vient le temps de séchage et de remontage.

Quels fruits et légumes ? Tout passe. J'ai surtout essayé la carotte : qui peut le plus, peut le moins. Zéro problème pour les fruits. Pour les légumes durs, il est possible de les mettre en entier si il ne sont pas trop gros. Il est possible de mettre de grosses carottes, mais elles peuvent bloquer le Greenis. Une pression sur la position marche arrière du bouton et la machine est débloquée. Idéalement, on met une carotte fine à moyenne entière à la fois, puis on attend qu'elle soit passée avant de mettre la suivante. Les plus grosse seront coupée en deux dans le sens de la longueur. On voit parfois le couvercle noir travailler sous la pression d'une grande quantité de légume dur, mais il a parfaitement résisté à ces 8 mois de torture (1 à 2 kilogrammes de carottes par jour).

Pour les légumes feuille ou fibreux, il est conseillé de les couper en petits morceaux et si possible de les alterner avec un autre légume (ou fruit) moins fibreux, comme la carotte, pour éviter que les fibres bloquent la vis à jus. Certains légumes donnent beaucoup de jus, notamment le concombre. Quand je met un légume acide ou amer, je met pour compenser un fruit (pomme, poire, orange). Sur la photo en bas, j'ai mis du brocoli (la tige que certains jettent, fait un du jus) et du radis noir, compensé par une pomme et une orange. Mon amie ne met pas du tout de fruit... Mais pour les enfants, j'ai pris l'habitude d'en mettre un peu pour satisfaire le goût du sucré tout en leur donnant à boire des légumes. Il est bien sur possible aussi de faire des jus d'herbe.

Copyright © Tetart Stephane - naturopathe

Pour les enfants : j'utilise toujours les carottes, accompagnées d'une pomme ou d'une orange, et des fois d'une tranche de betterave. Les enfants peuvent se faire des jus (le plus jeune a 7 ans), mais avec trois règles importantes :

1. Pas de jus de doigts, ni de doigts coupés (cette règle est scrupuleusement respectée, jusqu'à présent).
2. Que des fruits ou des légumes, aucun objet dur dans la machine (on pousse avec une carotte ou le pilon).
3. Toujours au moins un légumes, même dans les jus... Même les jus de fruits fait pour les copains.

Définition des enfants que j'aime bien : la machine où on met tous les fruits et les légumes du frigo et c'est bon :-)

Sécurité : Sans être énorme comme le Kurving (2 fois plus cher), la bouche pour introduire les légumes est assez grande pour ne pas avoir besoin de faire trop de découpes. C'est rare que j'ai à fendre en deux les carottes. J'ai besoin de couper les citrons en 2 (je ne retire pas la peau pour les bio), idem pour les concombres (dans le sens de la longueur donc ;-), les oranges en 4 (que j'épluche grossièrement), les petites pommes en 2 et les grosses en 6. Pour la sécurité, la bouche est assez étroite pour que des petites mains curieuse ne puissent y rentrer. Rassurant, d'autant plus que les enfant n'hésitent pas à s'en servir.

Autres utilisations : Je n'utilise que rarement le tamis à gros trous pour réaliser des **nectars** en laissant passer un peu plus de pulpe dans le jus, particulièrement intéressant pour les fruits épais. Faire son **lait végétal ou ses purées d'oléagineux** demande de la patience (trempage, puis le passer à plusieurs reprises dans la machine. On utilise pour se faire le cône sans trou. J'essayerai prochainement avec un blender puissant, cela semble plus rapide. Il est possible de faire de la glace de fruits (bananes et petits fruits rouges mélangés, c'est délicieux). Le Greenis est aussi livré avec un **kit tofu**, que je n'ai pas essayé, mais qui me semble bien fait.

Bilan : Rapide et silencieux (bien le matin), facile à nettoyer, polyvalent, le Greenis est un extracteur de jus qui conviendra aussi bien aux gros consommateurs de jus qu'à ceux qui l'utilisent épisodiquement. **Son prix prix, juste sous les 250 Euros en fait un super bon rapport qualité prix**. Le Moulinex infinity que j'ai testé, à 200 Euros, ne peut pas extraire le jus de légumes durs ! Le Greenis a parfaitement résisté à une utilisation intensive, et surtout pas toujours douce des enfants.

8 mois et 500 kg de légumes plus tard : Je ne regrette pas mon achat, il a résisté à un usage intensif, 2 fois par jour en famille et lors d'ateliers, où j'ai préparé du jus pour une quarantaine de personnes. Comme je me contente de le rincer après utilisation et de le laver tous les 2 jours, le plastique est un peu ternis, mais la machine fonctionne très bien, et ne laisse pas de goût. Sans compter que les enfants qui oublient de le rincer régulièrement. Il n'occupe qu'un petit coin dans la cuisine (voir photos), et même les enfants ont pris l'habitude de l'utiliser (fruit ET légumes !!!). **Bref, après 8 mois d'utilisation, je le recommande sans hésiter.**

Mangez 5 fruits et légumes au petit déjeuner avec 5 minutes de préparation ! (photos) En 5 minutes j'ai préparé plus de 600 ml de jus, pour 2 grands verres (35 ml sur la photos) ou 4 petits et nettoyer la machine ! Soit l'équivalent de 1,2 kg de fruits et légumes ! Chacun de ces deux verres apportent la valeur de 5 fruits ou légumes... Attention à ne pas oublier les fibres (des légumes complets) aux autres repas. Pour faire cette boisson détox du matin, j'ai utilisé des carottes, 1 orange, 1 pomme (ces 3 pour la douceur du goût), 1 betterave, 1 bout de radis noir, 1 branche de brocolis (ces 3 derniers pour le foie) et du concombre pour nettoyer les reins. Le goût est acceptable pour les enfants. Je rajoute souvent un peu de gingembre ou de curcuma pour la digestion.

Post-scriptum :

Comment avoir le Greenis pour 224 Euros.

Copyright © Tetart Stephane - naturopathe

Le Greenis coûte normalement 249Euros, Force Ultra Nature, l'a commercialisé quelque temps à moins de 200 Euros en pré-commandes, mais ce n'est plus possible aujourd'hui. Je vais vous donner un petit truc pour gagner 10% de réduction sur le prix de votre première commande : Il suffit de vous inscrire à leur newsletter. Ce qui vous fait l'extracteur à 224 Euros !!! Profitez de cette réduction pour essayer les excellents produits bios et crus qu'ils proposent à des prix très intéressants (c'est mon fournisseur officiel pour son rapport qualité-prix ;-). **L'offre est visible depuis la page d'accueil de Force Ultra Nature**. Attention, je ne suis pas certain que cette offre perdure dans le temps, alors profitez-en tant qu'il est encore temps.

Soyez les premiers à connaître les bons plans en crusine : Je recherche toujours les bons rapport qualité prix pour m'équiper et je les partage avec vous dans ma newsletter. Inscrivez vous à ma newsletter et recevez 1 à 2 fois par mois les bons plans, les vidéos et articles santé

A voir aussi :

- Vidéo : les jus de légumes et la santé
- Test de l'extracteur de jus Greenis
- Mes recettes de jus de légumes
- Test extracteur de jus Sanovital 3570 C

Copyright © Tetart Stephane - naturopathe